



歯みがきを嫌がってしまう子って多いですね。皆さんがおうちでどうしているのか、また日々皆さんが悩んでいることについて、あそびに来ているママ・パパたちと、歯科衛生士さんのお話を聞いてみましょう。

**Q** うちの子は歯ブラシを見ただけで嫌がってしまうんだけど、皆さんどうしてる？



子どもの好きな色の歯ブラシや好きな味の歯みがき粉を選んで、歯みがきが楽しみになるような工夫をしているよ。



私は、子どもの好きな歌をうたいながらみがいているよ。歌のリクエストを聞きながらね。



我が家はパパ・ママ・おじいちゃん・おばあちゃんと家族が多いので、誰とみがく？どこのお部屋でみがく？などその日の気分で楽しくできるようにしているよ。



**Q** 歯みがきのタイミングはいつがいいのかな？

**歯科衛生士**：お子さん自身の歯みがきは毎食後、10～20秒歯ブラシを持たせましょう。大人の仕上げみがきは夜寝る前に必ず行いましょう。眠くなる前に済ませられるよう、生活リズムを見直してみましょう。



**Q** 子どもに歯ブラシを持たせると、毛先が広がってしまうの。

**歯科衛生士**：歯ブラシはお子さんがかむとすぐ広がってしまうので、子ども用と大人の仕上げみがき用で分けます。また、歯ブラシは1か月に1回は交換しましょう。仕上げみがき用歯ブラシは、毛先が開いた時点で交換しましょう。



♪ 歯科衛生士さんに聞いた！ 歯みがきの3か条 ♪



- ① 痛くしない（やさしくみがきましょう）
  - ② 早く終わらせる（お子さんをしっかりと押さえて、手早くみがきましょう）
  - ③ ほめる（「えらかったね。」「キレイになったね。」と、みがいている最中でもプラスイメージの言葉かけをしましょう）
- ★ 子どもが歯ブラシをくわえたまま動き、喉や口の中を怪我する事故が起きています。必ず座ってみがく習慣をつけ、お子さんから目を離さないようにしましょう。